

## SAĞLIKLI OLMAK İÇİN TEMİZLİK ŞART

Yaşamımızı sağlıklı olarak sürdürmek için kişisel temizliğimize dikkat etmeliyiz. Haftada en az iki kere banyo yapmalı, temiz giysiler giymeliyiz. Uzadığında tırnaklarımızı kesmeliyiz. Ellerimizi sık sık bol su ve sabunla yıkamalıyız. Dişlerimizi düzenli fırçalamalıyız.

Sağlıklı yaşamak için temiz bir çevreye de ihtiyacımız vardır. Gözümüzle göremediğimiz ve bizi hasta eden mikroplar temiz olmayan yerlerde yaşar ve çoğalırlar. Başta evimiz olmak üzere sınıfımız, okulumuz ve dışarı çıktığımız zaman oynadığımız alanların temiz olmasına dikkat etmeliyiz. Sınıfımızı, evimizi sık sık havalandırmalıyız. Tuvaletleri temiz kullanmalıyız. Tuvalete girmeden ve tuvaletten çıktıktan sonra ellerimizi yıkamalıyız. Tuvaleti kullandıktan sonra sifonu çekmeliyiz. Çöplerimizi çöp kutusuna atmamızdır. Yerlere tükürmemeliyiz.

Okuldaki tuvaletler, parklar, toplu taşıma araçları ortak kullanım alanlarıdır. Bu alanlarda da temizlik kurallarına uymalıyız. Hapşırırken ve öksürürken ağızımızı kolumuzla ya da mendille kapatmalıyız. Böylece hem kendi sağlığımızı hem de çevremizdekilerin sağlığını korumuş oluruz.

Aşağıdaki soruları yukarıdaki metne göre cevaplayalım.

### SORULAR

1) Kişisel temizliğimiz için neler yapmalıyız?

.....

.....

.....

.....

2) Mikroplar nerelerde yaşarlar ve çoğalırlar?

.....

.....

3) Ortak kullanım alanları nerelerdir?

.....

.....

4) Hapşırırken ve öksürürken ne yapmalıyız?

.....

.....



## SAĞLIKLI OLMAK İÇİN TEMİZLİK ŞART

Aşağıdaki boşlukları uygun ifadeler ile tamamlayınız.

dişlerimizi - mikroplar - sifonu - hepimizin - havalandırmalıyız  
kutusuna - tırnaklarımızı - banyo

- ✓ Düzenli aralıklarla ..... kesmeliyiz.
- ✓ Haftada en az iki kere ..... yapmalıyız.
- ✓ Yemeğimizi yedikten sonra ..... fırçalamalıyız.
- ✓ Temiz olmayan yerlerde ..... hızla çoğalır.
- ✓ Sınıfımızı, evimizi sık sık ..... .
- ✓ Tuvaleti kullandıktan sonra ..... çekmeliyiz.
- ✓ Çevreyi temiz tutmak ..... görevidir.
- ✓ Çöplerimizi çöp ..... atmalıyız.



Aşağıdaki cümleleri okuyunuz. Doğru olanların başına "D", yanlış olanların başına "Y" yazınız.

- ( ) Mikroplar temiz yerlerde yaşar.
- ( ) Sağlığımızı korumak için çevremizi temiz tutmalıyız.
- ( ) Mikroplardan korunmak için sadece ellerimizi temiz tutmak yeterlidir.
- ( ) Yerlere çöp atan kişilerin nazik bir şekilde uyarmalıyız.
- ( ) Çevremizin kirliliği sağlığımızı olumlu etkiler.
- ( ) Giysilerimizin temizliğine dikkat etmeliyiz.

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için yapmamız gerekenleri işaretleyelim.

